Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника училища по учебно-методической работе _____ /Зубатова И.Н. /
подпись *(Ф.И.О.)*
" 23 " июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Наименование _____

Специальность (направление подготовки) 26.02.03 Судовождение

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

Вид занятий								**Заочная форма обучения**					
								№ курса					
	3	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**Σ**	**1**	**2**	**3**	**4**	**Σ**	
Урок	2						**2**	2	2	2	4	10	**Общая трудо-емкость дисцип-лины, з.е.т.**
Практическое занятие	30	34	32	14	14	6	**130**						
Лекция													
Семинар													
Лабораторное занятие													
Курсовой проект(работа)													
Итого аудиторных	**32**	**34**	**32**	**14**	**14**	**6**	**132**	**2**	**2**	**2**	**4**	**10**	
Практика													
Консультация													
Промежуточная аттестация													
Самостоятельная работа								40	40	40	40	160	
Всего	**32**	**34**	**32**	**14**	**14**	**6**	**132**	42	42	42	44	**170**	**3,7**

целение форм контроля, курсовых работ (проектов) и других форм контроля по курсам (семе

Форма контроля	**Очная форма обучения**								**Заочная форма обучения**			
	№ семестра								№ курса			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**1**	**2**	**3**	**4**
Экзамен												
Дифференцированный зачет			зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.				
Зачет												зач.
Курсовой проект(ра												
Другая форма												

г. Нижний Новгород
2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом профессионального образования по направлению подготовки (специальности):

26.02.03 Судовождение (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерства просвещения от 12.12.2024 №872

Автор(ы) рабочей программы преподаватель / А.Н.Баранов /
должность

преподаватель / К.Ю.Журавлев /
должность

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета училища
протокол № 6 от " 23 " июня 20 26 г.

Секретарь педагогического совета училища / М.В.Храмушина /
подпись *(Ф.И.О.)*

" 23 " июня 20 26 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта / А.Н.Баранов
подпись *(Ф.И.О.)*

" 23 " июня 20 26 г.

1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины/ цикла/ междисциплинарного цикла/ профессионального модуля	Наименование цикла/ междисциплинарного цикла/ профессионального модуля	Трудоемкость цикла/ междисциплинарного цикла/ профессионального модуля, ЗЕТ
СГ.04	Обязательная часть учебных циклов ППССЗ (Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл).	3,7

Дисциплина (модуль) базируется на следующих дисциплинах ООП (ППССЗ)

1	Физическая культура

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ППССЗ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие у студента следующих компетенций:*

ОК.4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

3.1 Студент должен знать:

1	роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2	основы здорового образа жизни;
3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
4	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
3.2. Студент должен уметь:*	
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

З	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

4. Распределение разделов дисциплины/междисциплинарного курса дисциплин по курсам (семестрам) с указанием часов

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения																				Общее кол-во часов (очн)	Заочная форма обучения																			
		урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа	
		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.		№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.
		с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч		к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч
	Название раздела																						**3**																			
II	**Раздел 2,2курс (3-4семестры),Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика**																																								
2.1	Бег на средние и длинные дистанции *Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы*			3	4																	4																		1	10
2.2	Этапы психического развития. Психическое здоровье			3	2																	2	1	2																1	10
2.3	Прыжки в длину с места, многоскоки *Специальные упражнения прыгуна, ОФП*			3	8																	8																		1	10
2.4	Основы оздоровительного дыхания.			3	2																	2																		1	10
2.5	Вредные привычки. Средства борьбы с ними.			3	2																	2	2	2																2	4
2.6	Восстановительные мероприятия после физических нагрузок.			3	2																	2																		2	4
2.7	Силовая подготовка *Знать правила техники безопасности; комплексы упражнений с гантелями, гирями*			3	5																	5																		2	4
2.8	Теоретические основы правильного питания.	3	2																			2																		2	4
2.9	Теоретические основы закаливания			4	3																	3																		2	4
2.10	Силовая подготовка *Знать правила техники безопасности; Разучивание и выполнение упражнений с гантелями*			4	10																	10																		2	8
2.11	Методика коррекции зрения.	4	2	4	5																	7																		2	4
2.12	Теоретические основы массажа, самомассажа.			4	9																	9																		2	4
2.13	Футбол			4	10																	10																		2	4

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения																				Общее кол-во часов (очн)	Заочная форма обучения																			
		урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа	
		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.		№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.
III	**Раздел 3, 3 курс (5-6 семестры).Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта.**																																									
3.1	**Волейбол**			**5**	**10**																																					
3.1.1	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) *Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП*			5	2																	2																		3	2
3.1.2	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП *Выполнение комплекса упражнений по ОФП*			5	2																	2																		3	2
3.1.3	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП *Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног*			5	2																	2																		3	2
3.1.4	Верхняя прямая подача. ОФП *Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару*			5	2																	2																		3	2
3.1.5	Тактика игры в защите и нападении *Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча*			5	2																	2																		3	2
3.2	**Баскетбол**			**5**	**10**																																					
3.2.1	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП *Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног*			5	2																	2																		3	2
3.2.2	Передачи мяча. ОФП *Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса*			5	2																	2																		3	2

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения																				Общее кол-во часов (очн)	Заочная форма обучения																			
		урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа	
		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.		№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.
3.2.3	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП *Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса*			5	2																	2																		3	2
3.2.4	Техника штрафных бросков. ОФП *Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног*			5	2																	2																		3	2
3.2.5	Тактика игры в защите и нападении. *Игра по упрощенным правилам баскетбола.*			5	2																	2																		3	2
3.3	**Футбол**			**5**	**8**																																						
3.3.1	Основы техники владения мячом			5	4																	4																		3	4
3.3.2	Тактические схемы игры	5	2																			2																		3	4
3.3.3	Командная работа и взаимодействие. *Тактические комбинации*			5	6																	6																		3	2
4.1	Оздоровительные тренировки	6	2																			2	3	2																3	4
4.2	Силовая подготовка			6	2																	2																		3	4
4.3	**Гимнастика**			**6**	**6**																																			3	2
4.3.1	Строевые приемы. *Отработка строевых приёмов*			6	2																	2																			
4.3.2	Техника акробатических упражнений . *Отработка техники акробатических упражнений*			6	2																	2																			
4.3.3	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися			6	2																	2																			
4.4	**Силовая подготовка**			**6**	**2**																	2																			
IY	**Раздел 4, 4 курс (7-8 семестры).Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта.**																																								
4.5	Гимнастика			7	2																	2																		4	5
4.6	Кроссовая подготовка	7	2	7	2																	4	4	2																4	6
4.7	Футбол			7	4																	4																		4	6
4.8	Волейбол			7	4																	4	4	2																4	6
4.9	Основы стрелкового спорта			8	4																	4																		4	6
4.10	Бег на длинные дистанции	8	2	8	4																	6																		4	6
4.11	Бег на средние дистанции			8	2																	2																		4	5

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения																				Общее кол-во часов (очн)	Заочная форма обучения																				
		урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа	
		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.		№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	
Σ	Итого		**12**		**126**																	**132**		**10,0**																	**160**

Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
5. Основная литература **			
5.1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный	2023	ЭР
5.2	1. Физическая культура: учебник и практикум для средне профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813	2023	ЭР
5.3	2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие дл среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162	2024	ЭР
6. Дополнительная литература**			
№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
6.1	Муллер, А.Б.;Физическая культура;учебник и практикум для СПО;Богащенко, Ю.А.Дядичкина, Н.С.Муллер, А.Б.Рябинина, С.К.-М.,Юрайт;Режим доступа: https://biblio-	2017	Эл.ресурс
	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи;курс лекций для студ. и курсант. всех направлений подготовки; части 1,2 Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,ВГУВТ;	2020	50
7. Источники права (нормативно-правовая литература)***			
№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров

7.1.	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)	2012	
7.2.	ФГОС 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерства просвещения от 12.12.2024 № 873)	2024	

8. Российские журналы		
№	Наименование источника *	Периодичность выхода в год
8.1	ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель: ЗАО Редакция журнала "Физкультура и спорт".	12
8.2	СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ [Текст] : ежемесячный теоретический и научно-методический журнал / Российская академия образования Союз директоров ссузов России; АНО "Редакция журнала	12
8.3	Основы безопасности и жизнедеятельности[Текст] : информационно-методическое издание для преподавателей / учредитель: Министерство РФ по делам гражданской обороны. - 2020.	12

9. Информационное обеспечение дисциплины *

№	Наименование
1	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - Режим доступа: http://fcior.edu.ru
2	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru (договор от 02.02.2015 г.)
3	Справочная система Гарант www.garant.ru

10. Материально - техническое обеспечение дисциплины**

№	Наименование
1	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
2	Большой спортивный зал.Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 ед.; ракетки для настольного тенниса - 10 ед.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, скамейки, стойки, диски); оборудование для рукопашного боя и самообороны (боксерские перчатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл.
3	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащение: бревно, яма с водой, бруствер разной высоты, стена "змейка", пулеулавливатель, рубеж для стрельбы
4	Помещения для самостоятельной работы - зал информационных технологий: специализированная мебель: столы, стулья; компьютерная техника IntelPentium – 7 ед. с возможностью подключения к сети "Интернет", сканер, принтер -1 ед. Microsoft Office Professional Plus 2016, ОС Windows Professional 10, Антивирус

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

№	Наименование

1	Формы организации занятий: уроки.В учебном заведении "Физическая культура" представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Она входит в число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины". Свои образовательные и развивающие функции дисциплина "Физическая культура" осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе, который опирается на основные общепедагогические принципы: сознательности, систематичности, наглядности, доступности, динамичности. Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в себя в качестве обязательного минимума разделы: теоретический, практический, а также двух подразделов: методико-практического - которое согласуется с соответствующей теоретической тематикой и предусматривает освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта и контрольного - обеспечивающего оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения методических знаний, умений, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждым курсантом.
2	Формы контроля знаний: промежуточный контроль - зачет
3	Индивидуальная работа с курсантами, интегрированное домашнее задание, консультации, самостоятельная работа курсантов.Примечание: курсант должен пользоваться справочным материалом, подготовленным для изучения преподавателями кафедры физического воспитания ВГУВТ.

12. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на 2026-2027 учебный год

Изменений и дополнений нет

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта __/__А.Н.Баранов/

подпись (Ф.И.О.)

"__23" июня 2026г.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Волжский государственный университет водного транспорта"

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника училища по учебно-методической работе _____ / Зубатова И.Н. /
подпись *(Ф.И.О.)*

" 23 " июня 20 26 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование **Физическая культура**

Наименование основной образовательной программы: Судовождение

Специальность (направление подготовки): 26.02.03 Судовождение

г. Нижний Новгород
20 26

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по направлению подготовки (специальности):

ФГОС 26.02.03 Судовождение (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерства просвещения от 12.12.2024 г. №872)

Преподаватель _____ / К.Ю.Журавлев /

должность *(Ф.И.О.)*

" ___ " _____ 20 ___ г.

ФОС одобрен на заседании педагогического совета училища
протокол № 6 от " 23 " июня 20 26 г.

Секретарь педагогического совета _____ / М.В.Храмушина /

подпись *(Ф.И.О.)*

" 23 " июня 20 26 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта _____ / А.Н.Баранов

подпись *(Ф.И.О.)*

" 23 " июня 20 26 г.

Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями*

1	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
2	ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

и следующими умениями, знаниями и практическим опытом:

1.1. Умения:*	
1	роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности
1.2. Знания:*	
1	роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2	основы здорового образа жизни;
3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
4	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

№ п/п	Контролируемые модули (темы) дисциплины**	Код контролируемой компетенции	Этап формирования	Наименование оценочного средства	
				вид	количество
1	Раздел 2	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	11
2	Раздел 2	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	13
3	Раздел 3	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	5
4	Раздел 3	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	11
5	Раздел 4	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	4
6	Раздел 4	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	7

Описание показателей и критериев оценивания уровня освоения дисциплины и компетенций обучающихся
Текущий контроль

Оценка производится по 4-хбалльной системе

Показатели/уровень освоения	Критерий	Результаты оценивания
Отлично	Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения. Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и тематическим планированием	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.
Хорошо		обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научнопонятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.
Удовлетворительно		обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практикоориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.
Неудовлетворительно		если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

2. Описание показателей и критериев оценивания уровня освоения практики

Дифференцированный зачёт
Оценка производится по бинарной системе

Показатели/уровень освоения	Критерий	Результаты оценивания
Показатели/уровень освоения	Критерий	Результаты оценивания
Отлично (86% — 100%) правильных ответов.	к сдаче дифференцированного зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических работ и курсовой работы, предусмотренных рабочей программой и тематическим планированием **Содержание зачета** определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», рабочей программой МДК 05.01 «Проектирование и дизайн инормационных систем». **Принципы отборасодержания зачета** Ориентация на требования к результатам освоения дисциплины, представленным в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и рабочей программой МДК 05.01 «Проектирование и дизайн инормационных	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.
Хорошо (75% — 85% правильных ответов)		обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.
Удовлетворительно (55% — 74% правильных ответов)		обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практикоориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.
Неудовлетворительно (/0 — 54% правильных ответов.		если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результат обучения	**Критерий оценки**	**Формы и методы оценки**
Знания:		
Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Демонстрировать знания по готовности самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Зачет
Умения:		
Грамотно использовать современные методики физической культуры.Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть умениями использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Зачет
Практический опыт:		
Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.Овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.	Обладать практическими навыками работы с освоенным материалом, современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Зачет

Изменения и дополнения к ФОС программы
на 2026-2027 учебный год

Изменений и дополнений нет

Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта _____/__А.Н.Баранов/

подпись (Ф.И.О.)

"_23" июня 2026г.

Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места
(не менее 130 см) Прыжок в длину с места
(не менее 125 см)
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с
(не менее 8 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с
(не менее 5 раз)
Гибкость Наклон вперед из положения стоя
с выпрямленными ногами
(пальцами рук коснуться пола)

Вторая группа – от 416 до 500 г / см – хорошо.
Третья группа – от 501 г и выше / см. – удовлетворительно.
По итогам этого тестирования определяются задачи и требования к каждой группе (см.таблицу).
Курсанты (юноши, девушки) второй группы для получения положительных результатов, сопоставленных с результатами первой группы, должны показать результат на 10-20 % меньше во всех тестах. Студенты (юноши, девушки) третьей группы должны просто выполнить тест без учета результата.

Экспресс-тест проверки остаточных знаний
по дисциплине «Физическая культура» (часть 1)

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

группы должны просто выполнить тест без учета результата.

Экспресс-тест проверки остаточных знаний
по дисциплине «Физическая культура» (часть 1)

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

40 35 30
7 Упор лежа на полу 50 45 40 35 30
8 Отжимание от скамейки в упоре сзади, ноги на возвышении 35 30 25 20 15

Экспресс-тест проверки остаточных знаний
по дисциплине «Физическая культура» (часть 2)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Темытеоретической самостоятельной подготовки по дисциплине
«Физическая культура»,
для курсантов имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3семестр
1. Понятие: «Здоровый образ жизни» - лично для Вас.
2. Его значение для профилактики имеющихся заболеваний.
Ответ дать по пунктам.
• Режим труда и отдыха.
• Физические упражнения (нагрузка).
• Вредные привычки.
• Питание.
• Восстановительные мероприятия.
ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ
1.Предоставление тезисов и источников
2.Все ответы на поставленные вопросы излагать с учетом, что – «Движение – это жизнь»
3. Ответы должны быть простыми, по существу.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

для курсантов имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4семестр
1. Методика составления простейших форм самостоятельных занятий (с учетом заболеваний).
2. Личная система овладения ППФП с учетом заболевания и к профессиональной деятельности.
ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ
1.Предоставление тезисов и источников
2.Все ответы на поставленные вопросы излагать с учетом, что – «Движение – это жизнь»
3. Ответы должны быть простыми, по существу.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

С 1-го по 15-е сентября все курсанты сдают медицинские справки определяющие группы здоровья.

Темытеоретической самостоятельной подготовки по дисциплине
«Физическая культура»,
для курсантов имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5семестр
1. Методика регулирования психоэмоционального состояния с помощью физической культуры.
2. Средства и методы мышечной релаксации.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ
1.Предоставление тезисов и источников
2.Все ответы на поставленные вопросы излагать с учетом, что – «Движение – это жизнь»
3. Ответы должны быть простыми, по существу.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7 семестр

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
Вопросы для самостоятельной подготовки
1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Дать определение физической культуре личности.

Основы здорового образа жизни.
Вопросы для самостоятельной подготовки
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерий.
2. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
3. Роль активной жизненной позиции в приобщении к здоровому образу жизни.
4. Роль физического воспитания и самовоспитания в организации здорового образа жизни.
5. Содержательные характеристики здорового образа жизни.

Курсант, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

С 1-й по 15-йдень начала занятий все курсанты сдают медицинские справки определяющие группы здоровья.

задачи, цель.
5. Производственная гимнастика. Ее назначение.
6. Плавание, как оздоровительное средство

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
Вопросы для самостоятельной подготовки
1. Назовите пять методических принципов физического воспитания.
2. Назовите основные методы физического воспитания, основанные на активной двигательной деятельности.
3. Назовите три этапа обучения двигательному действию.
4. Дайте определение понятиям «двигательное умение» и «двигательный навык».
5. Что такое «спортивная тренировка»?
7. Дайте определение понятиям «тренированность» и «подготовленность».
6. Сформулируйте шесть групп, определяющих конкретные задачи спортивной тренировки.

Курсант, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.